

**РОЛЬ МОТОРНОЙ ПАМЯТИ В СПОРТЕ**

В спорте, как и в любой профессиональной деятельности, память имеет первостепенное значение. На основании выявленных корреляций можно утверждать, что у студентов-спортсменов наиболее развиты моторная, оперативная и зрительная память, повышающие продуктивность запоминания движений. В работах А.Ц. Пуни, К.А. Скобенникова, Е.Н. Суркова выделяется также вербально-логическая память: вербализация последовательности двигательных действий способствует выявлению их взаимосвязей. Двигательная или, по П.П. Блонскому, моторная память – запоминание, сохранение и воспроизведение двигательных действий и характеристик движения является основой достижения успешности спортивной деятельности. Каждый человек характеризуется только ему присущими мимикой, пантомимикой, почерком, формирующимися в результате запоминания движений. По мнению В.И. Гончарова, спортсмены запоминают движения с помощью многократного их повторения в процессе упражнений, проговаривая про себя элементы и стараясь сохранить в памяти комплекс движений целиком с акцентом на зрительную и двигательную (проприоцептивную) память. С недооценкой В.И. Гончаровым роли мышления, памяти и внимания в процессе освоения и выполнения физических упражнений трудно согласиться. Мыслительные операции (анализ и синтез, абстрагирование, обобщение) помогают спортсменам оценивать текущие ситуации и принимать верное решение. Изучение особенностей психических познавательных процессов и умелое применение этих знаний повышают возможности спортивного мастерства, способствуя эффективному выполнению соответствующей деятельности. Выделяются два понятия: память на движения и двигательная «проприоцептивная» память. Под первым понимается полимодальное запоминание движений с участием зрительной, слуховой, тактильной, вестибулярной и двигательной памяти; под вторым – образная память на кинестетические (проприоцептивные) ощущения – собственно моторная память – запоминание, сохранение и воспроизведение образов движений. Ее содержанием являются мышечно-двигательные образы (проприоцептивные, кинестетические) соответствующих моторных актов с учетом их параметров (П.П. Блонский, В.Л. Марищук, К.К. Платонов, А.Ц. Пуни, С.Л. Рубинштейн, К.А. Скобенников, Е.Н. Сурков). Именно она помогает воспроизводить привычные действия на уровне автоматизма.

В эмпирическом исследовании получены результаты выполнения «единоборцами» и «игровиками» методики «Определение оперативной памяти с помощью физического упражнения» (ОПФУ), продемонстрировавшие значи-

мое превосходство «единоборцев» (соответственно  $8,50 \pm 0,07$  против  $7,83 \pm 0,14$ ;  $P < 0,001$ ). Выявились значимые различия между «единоборцами» и «игровиками» и по самооценкам моторной памяти, подтвержденные высокими ее экспертными оценками (соответственно  $8,73 \pm 0,06$  против  $8,40 \pm 0,10$ ;  $P < 0,001$ ). «Игровикам» чаще всего приходится заучивать различные игровые комбинации и «финты», доводимые до автоматизма в процессе тренировки, а «единоборцам» свойственна вариативность действий в поединке, и успешность их выступления зависит от противодействия сопернику, что определяет множество разнообразных комбинаций в их арсенале.

Преподаватели БГУФК по сравнению с преподавателями БГВПК выше оценили уровень развития моторной памяти студентов («ациклики» –  $7,00 \pm 0,19$  и «циклики» –  $6,47 \pm 0,20$  против  $3,33 \pm 0,23$  из 9 баллов;  $P < 0,05$ ). Объективность экспертной оценки подтверждается результатами выполнения теста «ОПФУ» («ациклики» –  $8,33 \pm 0,10$ ; «циклики» –  $7,98 \pm 0,10$  ( $P > 0,05$ ); «неспортсмены» –  $4,69 \pm 0,27$ ;  $P < 0,001$ ). Виды спорта «ацикликов» предполагают быструю смену разнообразных комбинаций, а не выполнение однообразных действий, характерных для «цикликов», хотя и те и другие продемонстрировали высокие показатели, выйдя из диапазона средних величин. Интересны результаты, полученные на утверждение: «Когда я что-то пишу, я ничего не запоминаю». «Неспортсмены» оценили его в  $5,63 \pm 0,28$  балла против «ацикликов» –  $4,60 \pm 0,37$  и «цикликов» –  $4,64 \pm 0,27$ ;  $P < 0,05$ . Вероятно, первые восприняли это утверждение как относящееся к записи лекций, в то время как спортсмены, судя по оценкам, скорее не согласны с ним.

Психологическую структуру технической подготовки составляют специальные знания о технике двигательных действий, навыки и умения; двигательные представления, образы движений и действий, протекающих по типу двигательных реакций. Важную роль в ней играет осознанное запоминание изучаемых движений, что невозможно без развития моторной памяти. Ее основу составляют мышечно-двигательные образы движений и особенности их компонентов (характерных для конкретного технического приема пространственных и временных отношений, взаимосвязи отдельных элементов движения или действия и т. п.). Считается, что точность, надежность и эффективность двигательных действий спортсмена зависят от уровня развития психомоторики, ощущений, восприятий, представлений, мышления, внимания. О памяти, как правило, не упоминается, а ведь именно высокий уровень развития памяти входит в число ПЗК спортсменов. Успешность спортивного выступления определяется применением наиболее экономичных и результативных действий, автоматизированных, оптимальных по точности и скорости выполнения (навыков), что в свою очередь определяется уровнем развития моторной (мышечной, проприоцептивной) и оперативной памяти. Развитая моторная память

спортсмена обеспечивает успешное запоминание, сохранение и воспроизведение различных характеристик движения, их последовательности, амплитуды, быстроты, темпа, ритма. Легкость, быстрота и прочность их запоминания неодинакова, что необходимо учитывать при формировании двигательных навыков на основе зрительно-моторных, а затем мышечно-двигательных координаций. Под навыком понимается способность к выполнению автоматизированного действия, которое состоит из моторных (двигательных) компонентов, ответственных за исполнение; центральных (мыслительных), выполняющих регулирующую функцию, и сенсорных (чувственных), осуществляющих контроль. В основе навыка лежит выработка и упрочение условнорефлекторных связей. В результате многократного повторения действий процесс возбуждения точно локализуется в определенных нервных структурах. В механизмах спортивного навыка велика роль мыслительного компонента. Развитие двигательной памяти определяется объективными условиями деятельности, в которой она осуществляется. Запоминание заданного образца движения происходит при многократном его повторении в процессе тренировок. Запоминание движений, как и их восприятие, полимодально. За счет проприоцептивных ощущений и образов зрительной памяти фиксируется интегральный образ физического упражнения, служащий спортсменам эталоном для управления движениями, программой двигательных действий и деятельности. При плохой моторной памяти обучающийся, повторяя движения, ориентируется каждый раз на постоянно искажаемое им их представление, в результате чего коррекция не осуществляется и движение может закрепиться неправильно. Качественное выполнение любого движения становится стабильно прочным только тогда, когда в сознании был изначально заложен правильный мысленный образ нужного движения, которое затем, путем многократных и аккуратных повторений, станет навыком, выполняемым всегда успешно. Для этого необходим высокий уровень развития моторной памяти, зрительной оперативной и зрительной. Определены значимые корреляционные связи результатов выполнения методик «Зрительная оперативная память» ( $r=0,20$ ), «Определение оперативной памяти с помощью физического упражнения» ( $r=0,18$ ), утверждением «У меня прекрасная зрительная память, я легко могу представить себе то, что когда-то видел» ( $r=0,25$ ) и экспертной оценкой зрительной памяти ( $r=0,18$ ). Выявлены корреляционные связи экспертной оценки слуховой памяти ( $r=0,18$ ) с показателем «повышение спортивного мастерства» и с самооценкой знаний по этой дисциплине ( $r=0,38$ ).

Резюмируем: двигательная (моторная) память обеспечивает запоминание и сохранение проприо-цептивных представлений как вторичных образов, на основе которых воспроизводятся движения и двигательные действия в целом.